# Je ne suis pas sûr d'être prêt à cesser de fumer

## Cahier d'exercices **sur l'abandon du tabac**

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011. Ce cahier d'exercices accompagne le cours électronique intitulé *Cessez de fumer et retrouvez votre liberté!* et est destiné à l'usage exclusif des organisations clientes de Homewood Solutions Humaines[MC] et de leurs employés.

Le masculin est ici employé genre neutre.

Homewood | Human Solutions Humaines

# Je ne suis pas sûr d'être prêt à cesser de fumer

Pour cesser de fumer, vous devez d'abord avoir pris la décision de le faire. Vous n'êtes pas certain d'être prêt? C'est bon à savoir. Car si vous essayez de cesser de fumer sans vous sentir prêt à le faire, vous courez le risque de vous décourager et de recommencer à fumer dès que vous en ressentirez le besoin.

Cette section du cours n'offre pas de directives sur l'abandon du tabac (quoique vous y trouviez des suggestions sur des façons de diminuer votre consommation, au cas où vous seriez intéressé à faire une tentative à cet égard). Les exercices de ce cahier vous aideront plutôt à décider si vous *devriez* ou non cesser de fumer, et à vous donner confiance en votre capacité de vous libérer du tabac.

Si, après avoir terminé les exercices de ce cahier, vous décidiez de cesser de fumer, nous vous invitons à vous rendre à la section de ce cours intitulée « Je suis prêt à cesser de fumer ». Que vous décidiez de cesser de fumer tout de suite ou plus tard, vous aurez fait un pas de plus vers votre abandon du tabac et vers la reprise de votre liberté!

*Remarque : Ce cours est axé sur la cigarette, mais les techniques qui y sont proposées s'appliquent aux autres modes de consommation du tabac.*

## Vous n'êtes pas prêt à arrêter?

Plusieurs raisons peuvent faire en sorte que vous ne soyez pas prêt à cesser de fumer. Lequel de ces énoncés se rapproche le plus de votre cas?

- ☐ Je ne crois pas que le tabac soit aussi nocif que ne le prétendent les médias et le monde médical.
- ☐ Je sais que fumer est mauvais pour la santé, mais je ne crois pas que ce soit dangereux pour moi.
- ☐ J'aime trop fumer pour pouvoir arrêter.
- ☐ Je suis un accro de la cigarette et j'ai peur d'échouer si j'essaie d'arrêter.
- ☐ Je ne sais pas comment cesser de fumer.
- ☐ Je n'ai pas la volonté d'arrêter de fumer.
- ☐ J'ai déjà essayé d'arrêter, mais ça n'avait pas marché (remarque : Si cet énoncé s'applique à vous, rendez-vous à la section de ce cours intitulée « Je suis prêt à tenter de nouveau de cesser de fumer »).
- ☐ Avez-vous d'autres raisons? Énumérez-les ici.

Vous avez probablement déjà changé beaucoup d'aspects de votre vie... que vous n'étiez pas certain de pouvoir changer.
Cesser de fumer pourrait être votre prochain changement réussi!


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# Les faits relatifs au tabac – et à son abandon

C'est indéniable : fumer vous cause beaucoup de tort. Les dangers du tabac représentent un domaine de la santé des plus connus et les probabilités d'effets nocifs du tabagisme sont si élevées qu'un fumeur n'a presque aucune chance d'éviter de connaître au moins certaines des conséquences personnelles désastreuses qu'il entraîne. Et cela ne s'arrête pas là. Fumer coûte cher! Cher en diable! Le fumeur canadien moyen dépense entre 2 000 $ et 4 000 $ par année en cigarettes. Cette somme pourrait être accumulée pour payer (plusieurs fois) les études universitaires d'un enfant, des vacances annuelles pour le reste de votre vie, une retraite plus aisée, un généreux don de charité, un petit appartement ou même une petite maison!

**Si vous connaissez les dangers de la cigarette, mais que vous y tenez trop pour y renoncer,** essayez de peser le pour et le contre, c'est-à-dire mettez en balance ce qu'il vous en coûte de fumer avec les avantages que cela vous procure. L'exercice de la section suivante vous y aidera.

**Si vous craignez qu'il vous soit difficile d'arrêter de fumer,** il y a deux choses que vous devriez garder à l'esprit. D'abord, il se peut que ce ne soit pas aussi difficile que vous ne le pensiez! Avec un bon plan, du soutien et, éventuellement, certains médicaments (pour contrer les symptômes de manque), vos chances de succès sont très bonnes. En second lieu, vous avez probablement déjà effectué plus de changements dans votre vie que vous n'êtes prêt à vous en attribuer le mérite. L'exercice que vous trouverez plus loin dans ce cahier sous le titre « Qu'est-ce que vous avez réussi à changer jusqu'ici? » risque de vous surprendre et de vous éclairer sur ce sujet.

**Si vous dites ne pas avoir assez de volonté pour cesser de fumer, vous invoquez une mauvaise raison pour ne pas renoncer au tabac.** Cesser de fumer n'est pas une question de volonté. Il est plutôt question ici de votre capacité à vous fixer un but, de vous engager à élaborer un plan pour atteindre ce but et de mettre en place les conditions qui favoriseront l'atteinte de votre but. La volonté, c'est bien, mais un plan, c'est mieux.

**Si vous ne savez pas ce qu'implique le fait de cesser de fumer, voici ce que vous devez faire :** renforcer votre détermination et votre confiance en vous-même; fixer une date d'abandon; cerner les circonstances qui vous incitent à fumer afin de pouvoir les éviter; utiliser un substitut nicotinique (p. ex. un timbre); obtenir le soutien d'autrui; élaborer un plan d'urgence au cas où vous feriez une rechute; et tenir bon. Ces stades sont expliqués en détail à la section intitulée « Je suis prêt à cesser de fumer ».

## Vous désirez un *coaching* personnalisé?

Ou vous êtes prêt à cesser de fumer et avez besoin d'aide dans l'élaboration de votre plan d'abandon du tabac? Nous sommes là pour vous aider! Nos spécialistes sont à votre disposition pour vous aider à mettre à exécution votre plan d'abandon du tabac.

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# Peser le pour et le contre

Peser le pour et le contre du tabagisme pourrait vous aider à décider si vous devriez ou non cesser de fumer ou s'il serait ou non temps pour vous de cesser de fumer.

**1.** Quels avantages retirez-vous de la cigarette? Qu'est-ce que vous aimez du tabac? Qu'est-ce qu'il vous apporte? Inscrivez sur votre liste tout ce qui vous vient à l'esprit (p. ex. : l'aspect « social » de la cigarette; son goût et le plaisir de la tenir entre vos doigts; le fait qu'elle vous aide à maintenir votre poids).

**2.** La cigarette a-t-elle nui à votre santé jusqu'ici? Si ce n'est pas le cas, quels effets nocifs risque-t-elle de vous causer si vous continuez à fumer? Si vous n'êtes pas au courant des effets nocifs de la cigarette sur la santé, consultez l'une ou l'autre des ressources suggérées à la section intitulée « Ressources relatives à l'abandon du tabac ».

**3.** Combien vous coûte, par jour, l'habitude de fumer? Par année? Si vous économisiez cet argent, que pourriez-vous vous offrir à la fin de l'année? Au bout de dix ans? Cinquante ans?

**4.** En quoi votre habitude de fumer est-elle nocive pour vos proches (p. ex. votre conjoint, vos enfants)? Consignez tous les aspects négatifs qui vous viennent à l'esprit (p. ex. : *c'est de l'argent dont je pourrais faire profiter ma famille; la fumée secondaire risque de causer l'asthme ou d'autres problèmes de santé chez mon enfant; je leur réponds d'un ton brusque lorsqu'ils critiquent mon tabagisme; je fume plus qu'ils ne le pensent, et je leur mens ainsi par omission*, etc.)

**5.** Si vous cessiez de fumer, en quoi cela vous serait-il bénéfique?

**6.** Si vous cessiez de fumer, en quoi cela serait-il bénéfique pour vos proches?

**7.** Comment vous sentiriez-vous si vous parveniez à cesser de fumer pour de bon?

**8.** Qu'est-ce qui pourrait vous convaincre de tenter d'arrêter de fumer?

**Vous n'êtes pas obligé de prendre une décision tout de suite, mais vous devriez garder à l'esprit les avantages et les inconvénients de renoncer au tabac (ou de ne pas y renoncer). Que pourriez-vous faire pour garder à l'esprit les avantages ci-dessus?**


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# Qu'est-ce que vous avez réussi à changer jusqu'ici?

Avez-vous déjà essayé de changer l'un de vos comportements? Songez à tous les défis que vous avez relevés et aux occasions d'épanouissement personnel dont vous avez fait l'expérience au cours de votre vie, ainsi qu'aux manières dont vous vous y êtes adapté pour en arriver à ce que vous êtes aujourd'hui – changements dans vos relations, emploi ou carrière, école, résidence ou autres transitions.

- ☐ Lorsque vous vous mettez en tête de réaliser quelque chose, y parvenez-vous habituellement?
- ☐ Lorsque vous faites face à un défi majeur, pouvez-vous trouver le courage et la détermination de le relever?
- ☐ Lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez, persévérez-vous jusqu'à ce que vous l'ayez obtenu?
- ☐ Si vous échouez dans une tentative, êtes-vous capable de tirer leçon de cette expérience et de faire un nouvel essai en mettant à profit ce que vous en avez appris?
- ☐ Avec le soutien de quelqu'un, avez-vous déjà redressé une situation difficile?

Si vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre de ces questions, vous pouvez tenter de cesser de fumer. Renoncer au tabac pourrait être beaucoup plus facile que vous ne l'aviez imaginé, parce que vous pouvez mettre à profit votre expérience de vie pour relever ce défi! Et avec un plan et un soutien adéquats, vos chances de succès sont très, très élevées.

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

## Qu'est-ce qui vous inquiète à la perspective d'arrêter de fumer?

Toute préoccupation que vous pourriez avoir au sujet de l'abandon du tabac vous empêchera d'essayer de cesser de fumer. La solution? Dressez la liste de vos inquiétudes et renseignez-vous sur chacune d'elles. Vous pourrez inclure dans votre plan d'abandon du tabac (si vous en créez un), des mesures particulières qui prendront en compte ces préoccupations.

**1.** Qu'est-ce qui vous inquiète à la perspective d'arrêter de fumer? Énumérez ici vos préoccupations :

**2.** Que pourriez-vous faire pour aborder chacune de ces préoccupations?

**Vous avez d'autres préoccupations?** Parfois, vous devez aller de l'avant malgré vos craintes. Posez-vous les questions suivantes : Qu'est-ce que je pourrais faire immédiatement pour rendre ma détermination à cesser de fumer plus forte que mes préoccupations à ce sujet? (vous pourriez par exemple parler à un ami qui a réussi à cesser de fumer pour de bon ou vous rappeler certains changements que vous avez réussi à effectuer dans le passé).

### Je me fais du souci au sujet des symptômes de manque (sevrage).

Il est normal de ressentir des symptômes de manque lorsqu'on cesse de fumer. Ces symptômes peuvent être mineurs, mais parfois pénibles. Il est toutefois possible de gérer tous les symptômes de manque. Il suffit parfois de peu de chose (p. ex. boire plus d'eau), mais dans certains cas, des médicaments (p. ex. un produit de remplacement de la nicotine, comme un timbre) sont nécessaires.

### Je crains de prendre du poids.

Certaines personnes (environ une sur cinq) prennent du poids lorsqu'elles cessent de fumer. Ce gain de poids peut résulter d'un changement dans le métabolisme ou dans les habitudes alimentaires. La solution? Faire en sorte que votre plan d'abandon du tabac comprenne de l'exercice régulier, des collations faibles en calories et une alimentation équilibrée.

### Je me fais du souci au sujet du stress que je vais ressentir

Le stress que vous pourriez ressentir après avoir abandonné le tabac est probablement lié à votre envie de fumer et au changement de vos habitudes. Avec le temps, votre corps commencera à se détendre et à utiliser l'oxygène plus efficacement, votre rythme cardiaque ralentira et vous dormirez mieux.

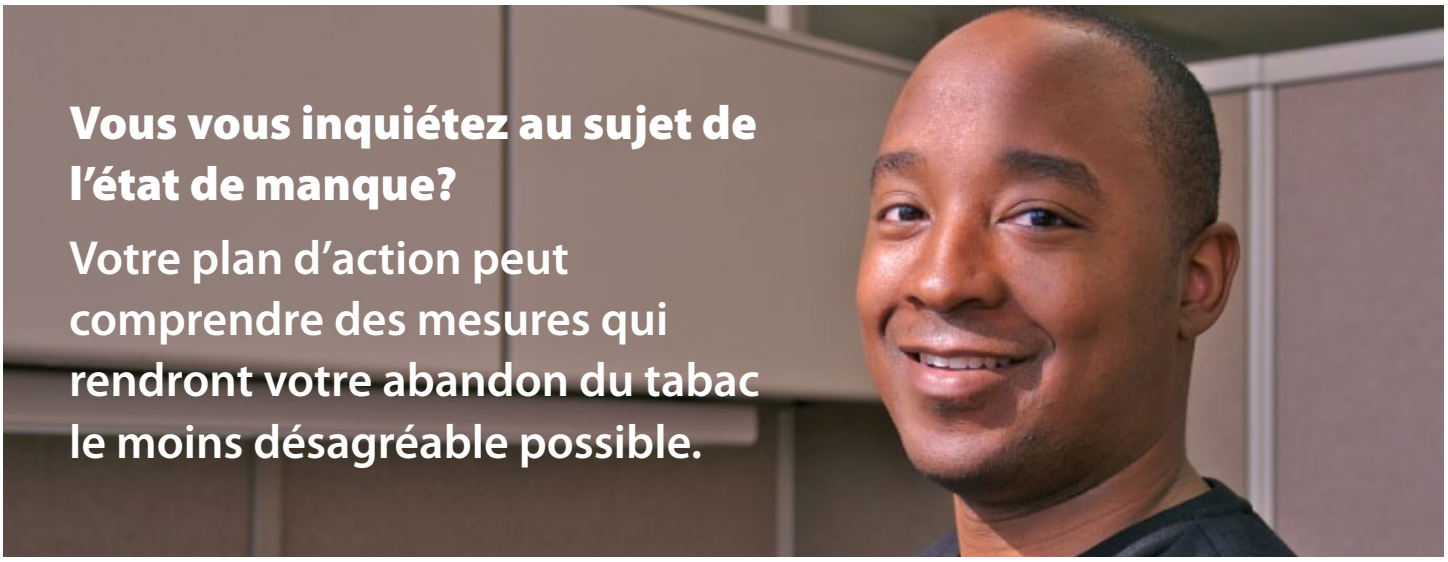
### Je crains de perdre mes amis.

Vous n'avez rien à perdre en cessant de fumer, sauf une chose : le tabagisme. C'est vrai que vous devrez peut-être éviter vos amis fumeurs jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment résolu pour ne pas fumer en leur présence, mais vous reprendrez bientôt contact avec eux. Et si vous les encouragez à passer du temps avec vous à faire des activités qui ne vous incitent pas à fumer, vous n'aurez même pas besoin de les éviter. Vous pourriez même leur servir de modèle et les inspirer à cesser de fumer en même temps que vous.

### J'ai peur d'échouer

Les rechutes occasionnelles font partie du processus d'abandon du tabac. Le seul véritable échec, c'est le fait de ne pas réessayer. Tant que vous maintenez élevé votre niveau de détermination et que vous modifiez votre plan d'abandon du tabac à la lumière de ce que vos rechutes vous ont appris, vous allez y arriver!


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011



# Vous vous inquiétez au sujet de l'état de manque?

## Votre plan d'action peut comprendre des mesures qui rendront votre abandon du tabac le moins désagréable possible.

**Lorsque vous cessez de fumer, il faut du temps à votre corps et à votre esprit pour s'adapter. En conséquence, de fortes envies de fumer et d'autres symptômes de manque peuvent se manifester; ils sont en général plus aigus durant les premiers jours et durent quelques semaines. Voici ce à quoi vous devez vous attendre si vous décidez de cesser de fumer – et comment vous pouvez y remédier .**

**Envies de fumer.** Les fortes envies de fumer culminent durant les premiers jours. Voici trois suggestions que vous pouvez appliquer individuellement ou combiner : 1) patienter (l'envie ne dure que quelques minutes); 2) soulager un peu votre envie (respirez profondément et lentement et/ou utilisez un produit de remplacement de la nicotine); 3) vous changer les idées (adonnez-vous à une activité, concentrez-vous sur votre travail, faites des courses, etc.).

**Maux de tête, agitation, irritabilité.** Rappelez-vous de demeurer calme et d'utiliser des techniques de relaxation (p. ex. la respiration profonde). Buvez beaucoup d'eau et de jus pour éliminer plus rapidement la nicotine et les autres sous-produits de la cigarette. Si votre mal de tête devient trop accablant, prenez un analgésique. Réduisez de moitié au moins votre consommation de caféine (l'organisme des fumeurs absorbe très rapidement la caféine – par conséquent, lorsque vous cessez de fumer, votre dose ordinaire de caféine pourra vous sembler beaucoup trop forte).

**Toux, gorge sèche, écoulement nasal.** Pour nettoyer vos voies respiratoires, votre organisme doit se débarrasser du mucus. Buvez beaucoup de liquides, sucez des pastilles ou mâchez de la gomme sans sucre.

**Constipation, gaz.** Lorsque vous cessez de fumer, il se peut que vos fonctions intestinales se fassent plus lentes pendant une brève période. Buvez beaucoup de liquides, ajoutez des fibres à votre alimentation (fruits, légumes, aliments à grains entiers) et faites de l'exercice régulièrement.

**Déprime.** Faites des activités que vous aimez, parlez à vos proches, à des amis. Si votre déprime persiste ou devient trop pénible, consultez votre médecin.

**Difficulté à vous concentrer.** Planifiez votre charge de travail et vos engagements de façon à vous éviter tout stress supplémentaire durant les premières semaines de votre arrêt tabagique.

**Étourdissements.** À mesure que vos poumons redeviennent sains, ils fournissent plus efficacement de l'oxygène à votre système sanguin, ce qui entraîne parfois quelques secondes d'étourdissement une ou deux fois par jour, pendant quelques jours. Changez de position lentement, et asseyez-vous ou étendez-vous jusqu'à ce que le vertige se soit dissipé.

**Fatigue, épuisement.** La nicotine est un stimulant. Sans elle, il se peut que vous vous sentiez fatigué, et ce, jusqu'à ce que votre organisme se doit adapté. Faites une sieste lorsque vous en ressentez le besoin, veillez à ne pas vous épuiser à la tâche et envisagez la prise d'un substitut nicotinique.

**Faim.** Il se peut que vous confondiez vos envies de fumer avec la faim. Buvez de l'eau et des boissons faibles en calories. Ayez toujours des collations hypocaloriques à portée de la main.

**Insomnie et perturbation du sommeil.** La nicotine peut influencer la structure de votre sommeil, c'est pourquoi il est nécessaire de réajuster cette structure. Limitez votre consommation de caféine, pratiquez des techniques de relaxation favorisant le sommeil, ne faites pas d'exercices vigoureux ni ne prenez de gros repas peu de temps avant d'aller au lit, et maintenez un horaire de sommeil régulier (y compris les fins de semaine).

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

## Visualisez-vous comme non-fumeur

Comment sera votre vie lorsque vous aurez cessé de fumer? Pouvez-vous visualiser ce à quoi elle ressemblera?

Les sportifs de haut niveau, les artistes et les gens d'affaires se servent de la visualisation comme moyen de préciser leurs objectifs dans leur esprit, ce qui renforce leur détermination à atteindre ceux-ci. De même, de nombreux ex-fumeurs disent que le fait de s'imaginer non-fumeur a été l'un des principaux moyens qui leur ont permis d'atteindre leur but.

1. Pendant les cinq à dix prochaines minutes, fermez les yeux et visualisez-vous dans l'avenir comme non-fumeur.
2. Imaginez tous les détails de votre visualisation, comme si vous regardiez un film. Où êtes-vous? Que faites-vous? Avec qui êtes-vous? Comment vous sentez-vous?
3. Visualisez-vous sans cigarette et sans envie d'une cigarette..., imaginez-vous faire des activités agréables avec vos proches…, en train de résoudre un problème stressant…, vous sentir plus fort et en meilleure santé…, vous sentir détendu et plein d'assurance.

Lorsque vous aurez terminé votre visualisation, notez par écrit comment vous vous sentez en tant que non-fumeur. Voici quelques suggestions :

- Je me sens maître de moi-même;
- Je suis fier de moi;
- J'ai beaucoup d'énergie et je me sens solide;
- Je peux respirer profondément sans tousser;
- J'ai l'haleine fraîche et des vêtements qui sentent propre;
- Je ne ressens plus l'embarras d'être un fumeur;
- J'ai davantage d'argent à économiser ou à dépenser.

### Que se passe-t-il lorsque vous cessez de fumer?

Vous commencez à ressentir des changements positifs peu de temps après avoir renoncé au tabac. Certains de ces changements sont subtils, d'autres sont plus évidents.

**Vingt minutes après votre dernière cigarette**…, votre tension artérielle et votre pouls diminuent pour revenir à un niveau normal.

**Après huit heures**…, les concentrations en oxygène et en monoxyde de carbone dans votre organisme reviennent à la normale.

**Après une journée**..., vos poumons fonctionnent plus efficacement et vous respirez plus facilement. Vos risques de subir une crise cardiaque ou un AVC commencent à diminuer.

**Après deux jours**…, vos sens du goût et de l'odorat reviennent lentement à la normale. Votre organisme commence à se débarrasser des sous-produits de la nicotine.

**Après trois jours**…, votre capacité pulmonaire continue d'augmenter et vous respirez de plus en plus facilement.

**Après sept jours**…, votre débit sanguin vers les mains et les pieds s'améliore.

**Après un mois**…, votre circulation sanguine générale s'améliore et vous commencez à vous sentir plus énergique.

**Entre un et trois mois après avoir cessé de fumer**, votre capacité pulmonaire augmente dans une proportion allant jusqu'à 30 % et votre niveau d'énergie continue de s'accroître.

**Entre un et douze mois plus tard**…, vous toussez moins, vos sinus se dégagent et votre respiration est plus profonde.

**Après un an**…, vous avez réduit de moitié vos risques de décéder d'une crise cardiaque.

**Après deux ans**..., vous avez augmenté de façon notable la capacité de votre organisme à se rétablir d'une maladie ou à guérir d'une blessure.

**Après trois ans**…, vos risques de crise cardiaque sont à peu près les mêmes que ceux d'une personne qui n'a jamais fumé.

**Après cinq ans**…, vous avez réduit de moitié vos risques de contracter le cancer de la bouche, de la gorge ou de la vessie.

**Entre cinq et quinze ans plus tard**…, vos risques d'AVC sont à peu près les mêmes que ceux d'une personne qui n'a jamais fumé.

**Entre dix et quinze ans plus tard**…, vos risques de maladie cardiaque sont à peu près les mêmes que ceux d'une personne qui n'a jamais fumé.

**Après quinze ans**…, votre espérance de vie est devenue la même que celle d'une personne qui n'a jamais fumé!


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# Trouvez-vous un partenaire

Si vous décidiez de cesser de fumer, vous n'auriez pas à y arriver seul. Au contraire, un aspect important d'un bon plan d'abandon du tabac consiste à trouver une personne qui pourra vous servir de soutien durant votre démarche. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de votre famille ou d'un collègue qui accepte d'être disponible et de vous aider à maintenir un haut niveau de confiance en vous-même, à changer vos habitudes afin de vous éloigner de la cigarette, ou à simplement vous écouter lorsque vous désirez parler de ce que vous ressentez. Mieux encore, choisissez quelqu'un qui désire cesser de fumer en même temps que vous. Il n'y a aucune raison pour que vous fassiez seul cette démarche!  En fait, les meilleurs programmes d'abandon du tabac recommandent fortement de vous assurer d'obtenir le soutien de quelqu'un. Vous pouvez également obtenir le soutien d'un conseiller ou d'un *coach*!

## Si vous tentez de cesser de fumer, à qui demanderez-vous d'être votre soutien? Qui serait susceptible de vouloir cesser de fumer en même temps que vous?

Lorsque vous aurez trouvé la personne qui serait un bon soutien pour vous, envisagez de lui remettre un exemplaire de la section suivante, intitulée « Je songe à arrêter de fumer ». Discutez-en avec cette personne. À partir de ce moment, vous vous sentirez peut-être plus déterminé à cesser de fumer.

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# Je songe à arrêter de fumer. Peux-tu m'aider?

Destinataire :

Je songe à arrêter de fumer. C'est une grande décision et je ne suis pas encore sûr d'être vraiment déterminé à le faire, c'est pourquoi je me contente pour le moment d'explorer comment je pourrais le mieux m'y prendre. Ce que je sais, c'est que ce serait bien de pouvoir compter sur toi si j'essayais d'arrêter de fumer.

1. Accepterais-tu de me soutenir si je tentais de le faire?
2. Accepterais-tu de me rappeler de temps en temps les raisons qui m'incitent à arrêter de fumer?
3. Serais-tu disponible pour m'aider? Les premiers jours après avoir cessé de fumer seront probablement les plus difficiles, c'est pourquoi je veux m'assurer que tu ne seras pas trop loin de moi dans ces moments-là.
4. Serais-tu prêt à fêter mes victoires avec moi? Quand je me serai libéré de la cigarette pendant toute une journée, toute une semaine ou tout un mois, j'aurai le goût de célébrer ma victoire!
5. Pourrais-tu songer à des choses que nous pourrions faire ensemble et qui m'aideraient à oublier la cigarette? Ou encore à de nouvelles habitudes que je pourrais adopter pour me faciliter l'abandon du tabac?

*Et si votre personne-soutien est un fumeur...*

Et toi, as-tu déjà songé à cesser de fumer? Aimerais-tu que l'on essaie ensemble?

Je soussigné(e), _____ , promets que si tu décides de tenter d'arrêter de fumer, je serai ton soutien. Je ferai tout en mon pouvoir pour te donner l'appui dont tu as besoin pour abandonner le tabac pour de bon!

Signature : (person qui cesse de fumer) Date :

Signature : (personne-soutien) Date :


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

## Changer votre façon de penser pourrait renforcer votre assurance

Si vous n'êtes pas certain que cesser de fumer est la bonne chose à faire présentement, vous pouvez renforcer votre assurance en vous disant des choses positives et encourageantes. C'est ce qu'on appelle des « réflexions d'autopersuasion ». Souvenez-vous que cesser de fumer, c'est plus que simplement se libérer de la dépendance physique. Vous devez vous préparer mentalement à changer vos habitudes, conserver votre optimisme et détourner votre attention de votre envie de fumer.

### Pensez à des choses positives

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour renforcer votre assurance et vous aider à cesser de fumer. En voici quelques exemples :

- Gardez à l'esprit les raisons pour lesquelles vous arrêtez de fumer.
- Dites-vous : *Je suis capable de cesser de fumer*, et rappelez-vous d'autres occasions dans votre vie où vous avez réussi à changer un de vos comportements.
- Dites-vous : *Je suis bien préparé et je peux faire face à tout ce qui m'attend*.

Il est aussi important de vous libérer de votre dépendance psychologique au tabac que de vous libérer de votre dépendance physique à celui-ci.
La clé du succès, c'est de changer votre façon de penser.

## Renseignez-vous sur les substituts nicotiniques

Plusieurs produits peuvent réduire votre besoin de nicotine et augmenter vos chances de cesser de fumer pour de bon. Ces produits, présentés sous des aspects variés, libèrent de la nicotine dans votre organisme afin de remplacer celle que vous procurait la cigarette. Par conséquent, ils peuvent vous aider à gérer votre envie de fumer, réduire les symptômes de manque et/ou rendre la cigarette moins agréable. Ils sont prévus pour être combinés avec un plan d'abandon du tabac (comme celui-ci). Certains de ces produits sont décrits ci-dessous.

Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien au sujet de ces produits de remplacement de la nicotine. Demandez l'avis de vos amis qui les auraient déjà utilisés pour cesser de fumer. Comparez les produits offerts en pharmacie, renseignez-vous sur ces produits à l'aide d'Internet, puis consultez un pharmacien. Si vous préférez essayer un médicament d'ordonnance, parlez-en à votre médecin. Mieux vous serez informé, mieux vous serez prêt à inclure un produit de remplacement de la nicotine dans votre plan d'abandon du tabac. **Il se peut que certaines thérapies de substitution de la nicotine (comme le timbre) soient couvertes par votre régime d'avantages sociaux. Informez-vous de leur admissibilité auprès de votre conseiller en matières d'avantages sociaux.**

**Le timbre à la nicotine.** Les timbres à la nicotine libèrent une quantité constante de nicotine dans l'organisme. Ils ressemblent à un pansement adhésif, et sont offerts en différentes tailles, formes et quantités de substitut nicotinique.

**Gomme à mâcher à la nicotine.** La gomme à mâcher à la nicotine n'est pas conçue pour être utilisée comme une gomme ordinaire, mais bien pour être mastiquée pendant quelques minutes, puis laissée en place entre la gencive et la joue (ce qu'on décrit par l'expression « caler la gomme »).

**Inhalateur de nicotine.** Les inhalateurs libèrent la nicotine par petites particules, lesquelles sont absorbées par l'organisme à l'arrière de la gorge. Étant donné que vous tenez l'inhalateur entre vos doigts comme vous le feriez d'une cigarette, il peut vous aider à perdre graduellement l'habitude d'associer la cigarette au goût de celle-ci.

**Pilules ou comprimés sur ordonnance (Chantix).** Le Chantix[MD] (varénicline) est l'un des médicaments antitabac les plus récents vendus sur ordonnance. Ce médicament diminue le plaisir de fumer et les symptômes de manque.

Le Zyban[MD] (bupropion), un autre médicament antitabac, est un prédécesseur du Chantix. Ces deux médicaments peuvent vous être utiles, mais l'un peut être préférable à l'autre. Consultez votre médecin et informez-vous avant de faire votre choix.

**REMARQUE :** Comme c'est le cas de tout médicament, il est important de suivre le mode d'emploi du substitut nicotinique choisi. De plus, vous devez combiner l'utilisation de ces produits avec les techniques enseignées dans ce cours ou avec d'autres méthodes de counseling relatif à l'abandon du tabac. Ces produits ne sont pas faits pour être utilisés indépendamment d'un plan d'abandon du tabac. Souvenez-vous : cesser de fumer, c'est plus que simplement se libérer d'une dépendance. Vous devez considérer également l'aspect psychologique et comportemental du tabagisme.

## Quel est votre degré de dépendance?

Selon certaines recherches, plus vous êtes dépendant de la nicotine, plus il est important que vous fassiez l'essai d'un substitut nicotinique. Le test ci-dessous, préparé par la Société canadienne du cancer, peut vous aider à déterminer votre degré de dépendance. **Répondez par « oui » ou par « non » aux énoncés suivants :**

Je fume en moyenne 15 cigarettes ou plus chaque jour.

Je fume habituellement moins de 30 minutes après m'être levé le matin.

Je trouve difficile de passer plus de quatre heures sans fumer.

Quand je tente d'arrêter de fumer ou de diminuer ma consommation de cigarettes, je deviens irritable, j'ai de la difficulté à me concentrer ou à dormir, je suis pris de vertiges, je me sens frustré ou je constate des variations dans mon appétit.

**Si vous avez répondu NON à tous ces énoncés** votre degré de dépendance à la nicotine est probablement faible et il se peut qu'un produit de remplacement de la nicotine ne vous apporte aucun avantage. Vous n'avez aucune raison de ne pas en essayer un, mais il se peut que cela ne soit pas nécessaire.

**Si vous avez répondu OUI à un ou deux de ces énoncés** vous êtes probablement modérément dépendant de la nicotine. Un substitut nicotinique pourrait vous être utile dans le cadre de votre plan d'abandon du tabac.

**Si vous avez répondu OUI à trois ou quatre de ces énoncés** vous êtes probablement très dépendant de la nicotine. Vous devriez vraiment inclure un substitut nicotinique (et probablement un produit vendu sur ordonnance) dans votre plan d'abandon du tabac.


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

## Réduisez votre consommation de cigarettes

Peut-être n'êtes-vous pas prêt à cesser de fumer pour de bon, mais avez-vous essayé de fumer un peu moins? Ce chapitre vous aidera à vous donner confiance en votre capacité de réduire votre consommation de cigarettes. Mieux vous saurez à quoi vous attendre si vous tentez d'arrêter de fumer, plus vous aurez confiance en votre capacité de le faire. Voici des exemples de méthodes visant à réduire votre consommation (source : la Société canadienne du cancer).

**Suivez un ou plusieurs des conseils suivants :**

- Reportez la consommation de votre première cigarette de la journée d'au moins 30 minutes. Par exemple, si vous fumez habituellement votre première cigarette à 8 h, attendez à 8 h 30 ou à plus tard avant de la fumer.
- Réduisez du quart votre consommation quotidienne de cigarettes.

*Ma consommation quotidienne actuelle de cigarettes est de _____, divisée par 4, cela donne _____ (nombre de cigarettes que vous retranchez de votre total quotidien).*

*Ma nouvelle consommation de cigarette est de : _____*

Exemple:

*Ma consommation quotidienne actuelle de cigarettes est de 20, divisée par 4, cela donne 5 cigarettes.*

*Ma nouvelle consommation quotidienne est de 15 cigarettes (20 – 5).*

- Fixez-vous un horaire strict, comme un maximum de une cigarette à l'heure ou aux deux heures. Souvenez-vous de fumer chaque cigarette en ne faisant rien d'autre simultanément, c'est-à-dire en la dissociant de toute habitude que vous aviez auparavant associée au tabac.
- Tracez une ligne à la moitié de la longueur de chaque cigarette et cessez de la fumer lorsque vous atteignez cette ligne. Vous réduirez ainsi votre consommation de moitié.

Vous n'êtes pas prêt à arrêter complètement?
Essayez de diminuer un peu votre consommation. De petites étapes peuvent mener à de grands changements.

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# À partir d'aujourd'hui...

Félicitations pour vous être rendu au terme de ce cahier d'exercices! Le seul fait d'être parvenu aussi loin démontre votre ouverture à l'idée de cesser de fumer, même si vous n'êtes pas encore prêt à le faire. Pour conserver votre élan, gardez à l'esprit ce qui suit :

- Pensez aux avantages que votre famille et vous-même retireriez de votre arrêt tabagique.
- Pensez à l'argent que vous économiseriez si vous cessiez de fumer et à ce que vos économies vous permettraient de faire.
- Consultez des gens qui ont réussi à cesser de fumer pour de bon. Demandez-leur pourquoi ils ont cessé de fumer au moment où ils ont arrêté; ce qu'ils ont fait pour s'aider à cesser de fumer; les erreurs qu'ils ont commises et les leçons qu'ils en ont tirées; et ce qu'ils pensent de l'abandon du tabac, maintenant qu'ils ont réussi à se libérer du tabagisme!
- Rappelez-vous les changements que vous avez réussi à effectuer dans le passé.
- Renseignez-vous sur les substituts nicotiniques, sur les différentes méthodes d'abandon du tabac et sur toutes les ressources qui vous sont offertes (groupes d'entraide, lignes d'aide, programmes accessibles sur Internet, coaching, etc.)
- Tenez-vous au courant des méfaits de la cigarette sur la santé en consultant des sites Internet, comme ceux de la Société canadienne du cancer ou de l'Association pulmonaire du Canada.

Vous êtes prêt à franchir la prochaine étape?
Passez à la section suivante de ce cours, intitulée « Je suis prêt à cesser de fumer »!


© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011

# Ressources relatives à l'abandon du tabac

La liste ci-dessous contient des lignes d'aide et des ressources à consulter. De nouvelles ressources sont constamment mises à la disposition du public, et les coordonnées de certaines des ressources mentionnées sont susceptibles d'avoir changé. Pour obtenir l'information la plus récente, effectuez une recherche sur Internet à l'aide des mots « programmes abandon tabac ».

### Lignes d'aides provinciales sans frais destinées aux fumeurs :

- Colombie-Britannique (1.877.455.2233)
- Yukon (1.866.221.8393)
- Nunavut (1.866.877.3845)
- Territoires du Nord-Ouest (1.867.920.8826)
- Alberta (1.866.332-2322 et alberta.quitnet.com )
- Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Nouveau-Brunswick et Nouvelle-Écosse (1.877.513.5333)
- Île-du-Prince-Édouard (1.888.818.6300)
- Québec (1.866.527.7383)
- Terre-Neuve-et-Labrador (1.800.363.5864)

### Ressources destinées aux jeunes

**Vie100fumer** (www.quit4life.com/index_f.asp) est un programme de Santé Canada pour les 12 à 18 ans.

**Smoke-FX** (www.smoke-fx.com; en anglais seulement) est basé en Ontario; il offre de nombreuses ressources utiles pour vous aider à cesser de fumer ainsi qu'une trousse d'action antitabac.

**Smoking Zine** (www.smokingzine.org; en anglais seulement) est un programme d'abandon du tabac de l'Université de Toronto axé sur les adolescents.

### Autres ressources

**Répertoire de ressources et de programmes canadiens de renoncement au tabagisme** (http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/tobac-tabac/ictcpr-rrpcrt/index-fra.php). Un répertoire des programmes de renoncement au tabagisme offerts au Canada ou dans votre province.

**Santé Canada** (http://www.sc-hc.gc.ca). Santé Canada possède de nombreuses ressources susceptibles d'aider les fumeurs à se libérer du tabac. Effectuez une recherche à la section « Votre santé et vous » du site de Santé Canada ou servez-vous de l'index A-Z pour vous renseigner sur l'information ou les programmes les plus récents sur ce sujet.

**La Société canadienne du cancer** (www.cancer.ca ou 1.888.939.3333)

**L'Association pulmonaire du Canada** (www.lung.ca)

**Fondation des maladies du cœur** (www.heartandstroke.ca)

**Conférence nationale sur le tabagisme ou la santé** (http://www.ncth.ca/accueil.html)

**Association pour les droits des non-fumeurs** (www.nsra-adnf.ca)

**Physicians for a smoke-free Canada** (www.smoke-free.ca) (en anglais seulement)

**Conseil québécois sur le tabac et la santé** (www.cqts.qc.ca)

© Homewood Solutions Humaines[MC], 2011